

الطريقة الصحيحة للغضب

(أفسس ٤: ٢٥-٢٧)

تأليف: جو شوبيرت

كن صادقاً

في كتابه بعنوان: «استشارة الغضب»، تحدث مارك كوسغروف عن الزوجان جورج وجين. كانت جين هي المعبرة؛ كانت تصرح بأفكارها وعدم رضاها عن أي شيء أو أي شخص دون تردد. كانت لجاين ميولة للانفعال السريع أيضاً. قد توصف بمن تصيح دائماً وتضرب الأبواب.

كان جورج عكس ذلك، كان يقود حياة هادئة. كانت يهمله سمعته، لذا يحاول الظهور بصورة تدل على السيطرة على نفسه وعلى أحاسيسه. وكان من النادر أن يعبر عن الغضب بطريقة واضحة.

عندما كان جورج وجين يتجادلان، كان جورج يحاول أن يبقى هادئاً و متمسكاً. كان يخاف بانه إذا عبر عن غضبه، ستثور جين وتصبح الحالة أسوأ. لم يرغب جورج أبداً أن يفقد السيطرة على نفسه كما هو الحال مع جاين عندما تغضب. ومع ذلك، كان جورج يكتم غضبه. وكان غضبه حقيقة، ولكن غير معبر عنه. كان يهتاج في الداخل فقط ويغمغم في نفسه عندما تخرج جاين من الغرفة.

كانت لجورج وجين طريقتان مختلفتان للتعامل مع الغضب. كانت جين تثور علانية؛ وكان جورج يتحفظ بإنفعالاته؛ كانت طريقتاه للتعامل مع الغضب هي أن تعبئه في الداخل. الشخص الذي يفقد السيطرة على أعصابه مثل جين، يكون أكثر دراية عادة بان لديه مشكلة غضب ويرغب أن يفعل شيء عنها. وأما الشخص مثل جورج، الذي يحتفظ به داخلياً،

من بين كل أحاسيس البشر، يبدو أن الغضب هو المعبر عنه أكثر. ربما أنت وأنا ننضم في حلقة الذين غضبوا بسبب شيء ما في الأيام القليلة الماضية. قد يكون حدث بسيط كوضع شيء في غير موضعه أو اختبرك شخص ما. قد يكون شيء أكبر كفقدان خطيبك أو خطيبتك، أو مسؤول في مكان العمل قد وبخك لسبب غير واضح، أو عدم الاتفاق مع زوجتك أو زوجك في مسائل مالية.

كلنا غضبنا في وقت أو آخر. ما الغضب إلا احساس يشترك فيه جميع البشر. قد يحدث في أي مكان - في البيت، أو في مكان العمل، أو في المدرسة، أو في البقالة، أو في السوق. يظهر الغضب أحياناً في اجتماعات شيوخ الكنيسة واجتماعات الشمامسة وفي شركة الكنيسة و في مكاتب الكنيسة. اينما يوجد الناس، انتظر فترة كافية فقط، فقد ترى الغضب في بعض الأحيان.

كلمة الله تقول الكثير عن الغضب. عندما كتب بولس رسالته إلى مؤمني أفسس، انه تحدث عن هذا الغضب. لماذا؟ لأنه بما انك مسيحي، يجب أن تتعلم الطريقة الصحيحة للغضب. إذ قال:

لذلك، اطرحوا عنكم الكذب وتكلموا بالصدق كل واحد مع قريبه. لأننا بعضنا أعضاء البعض. أغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غضبكم، ولا تعطوا إبليس مكاناً (أفسس ٤: ٢٥-٢٧).

ما هي الطريقة الصحيحة للغضب؟

٨. اسأل الشخص الآخر كيف يفكر في تحسين العلاقة.
ما هي الطريقة الصحيحة للتعامل مع الغضب؟ كن صادقاً. عبر عنه، وتعامل معه بطريقة إيجابية، وخاصة في جسد المسيح.

كن مدركاً

يجب على المسيحيين أن يفهموا الفرق بين الغضب البار والغضب الشرير. في يوم الأحد قبل الصلب، دخل يسوع إلى أورشليم راكباً على الجحش. أكرمه الشعب بصرخات التسبيح وفرشوا ثيابهم على الطريق لكي يمر عليه الجحش الذي كان يركبه. وكانوا يلوحون بسعف النخل إكراماً ليسوع عندما مر بهم. يخبر إنجيل مرقس ١١: ١١ ما فعله يسوع حالما دخل المدينة: «فدخل يسوع أورشليم والهيكل ولما نظر حوله إلى كل إذ كان الوقت قد أمسى، خرج إلى بيت عنيا مع الاثني عشر.» وفي اليوم التالي، رجع يسوع إلى الهيكل. ولكن هذه المرة لم ينظر حوله فقط. كان له عمل ليقضي، قاصداً أن يدلي برسالة إلى الذين كانوا يسيئون استعمال مكان العبادة:

وجاءوا إلى أورشليم. ولما دخل يسوع الهيكل، ابتداءً يخرج الذين كانوا يبيعون ويشترون في الهيكل وقلب مواثد الصيارفة وكراسي باعة الحمام. ولم يدع أحداً يجتاز الهيكل بمتاع. (مرقس ١١: ١٥ و ١٦).

غضب يسوع في أورشليم. ما أغضبه هو أن باعة الحمام قد زادوا من سعر الحمام ليربحوا على حساب نفقات الحجاج الوافدين إلى أورشليم. اهتاج بان العاملين بالصيارفة كانوا يغشون الناس، وأن الذين جاءوا ليسجدوا ويكرموا الله، كان ينشل منهم وهم في طريقهم ليعبدوا. غضب يسوع بما فيه الكفاية ليفعل ما وجب.

أظهر لنا يسوع كيف يغضب الله أحياناً. الغضب في حد ذاته ليس خطيئة. كما وضع بولس التوكيد على هذا، إذ قال: «أغضبوا ولا تخطئوا...» (أفسس ٤: ٢٦). الغضب احساس

يصعب مساعدته. عادة مثل هذا الإنسان يميل إلى التبرير في عين نفسه، إذ لا يرغب في الاعتراف أو التعامل مع مشكلة الإستياء والمرارة.

يشجعنا الكتاب المقدس أن نسعى وراء الإخلاص - أن نكون صريحين وصادقين مع الآخرين. شدد بولس على هذا إذ كتب: «لذلك، اطرحوا عنكم الكذب وتكلموا بالصدق كل واحد مع قريبه، لأننا بعضنا أعضاء البعض» (أفسس ٤: ٢٥). جزء من إخلاصنا هو أن نواجه غضبنا نحو الآخرين.

التحفظ بالغضب أو إخفائه أو إنكاره ليست الطريقة الأفضل للتعامل معه. قال كوسغروف:

إنفعالات الغضب المخبئة في النفس قد تنتج تحويل، أي الغضب الذي في غير موضعه. يحتفظ بالغضب مؤقتاً ومن ثم يتم توجيهه من جديد بعيداً عن مسبب الغضب الأصلي تجاه شخص أو شيء ما. عندما لا يستطيع الإنسان أن يعبر عن غضبه نحو المسؤول في مكان العمل أو عن عمله، قد يجلبه إلى البيت ويعبر به لأولاده.

الطريقة الصحيحة للتعامل مع الغضب هي أن يعبر عنه بطريقة بناءة. هذا يعني أن تتعلم لتتكلم عنه بصراحة مع الآخرين، ولكن ليست بطريقة هجومية. وانما يجب أن نعبر عن نفوسنا في روح المحبة، ونطلب أن نحل المسألة ونجدد العلاقة. كيف نعبر عن الغضب بطريقة بناءة؟

١. اذهب للشخص على انفراد.
٢. تحدث عن الأذى الذي تشعر به عوضاً عن الجدل من الذي سبب في ذلك.
٣. ركز على المشكلة الحالية وذلك بعدم ذكر الماضي.
٤. تجنب الاعتذار، وعبر عن الشعور فقط.
٥. حافظ على التوازن بين العبارات السلبية والايجابية.
٦. لا تدلي بتهديدات؛ بل تكلم بهدوء وسكون.
٧. دع الشخص الآخر يستجيب دون أن تقاطعه.

تثور ولكنها لم تكلمه أبداً. كانت تخرج البصل وتنظف الثلاجة في كل مرة يفعل زوجها ذلك، دون أن تقول له كلمة أبداً. وفي اليوم التالي تكون رائحة الثلاجة جيدة، فيظن بان البصل الذي وضه هو السبب في ذلك.

وفي الليل يترك الرجل النافذة مفتوحة، كان يفعل هذا ليلاً بعد ليل، لكي يكون لزوجته الهواء الطلق. وفي الحقيقة انها كانت تصاب بالبرد؛ وكان عليها أن تترك الفراش كل ليلة لتأتي ببطانية أخرى. هذا أغضبها ولكنها لم تكلمه أبداً.

وأخيراً، وبعد سبع عشرة سنة، فقدت زوجته السيطرة على نفسها عندما وجدت بصلاً منشوراً في الثلاجة. بكت وصرخت، ولم يفهم زوجها. قال: «كانت تلك قطعة صغيرة واحدة فقط من بصل، لماذا تثورين على ذلك؟» بصراحة، لم تكن قطعة بصل واحدة صغيرة فقط، انها سبع عشرة سنة من وضع قطع البصل في الثلاجة وسبع عشرة سنة من البرد القارص.

لنتعلم انه: إن كان هناك شخص يجعلك تثور، فعليك أن تخبره في وقت مبكر، أي قبل أن تفقد السيطرة على أعصابك. هذه الزوجة كانت تستطيع أن تقول: «يا عزيزي، اني أقدر مساعدتك لي في المطبخ، ولكن البصل يجعل للثلاجة رائحة كريهة. علي أن أنظف هذا كل مرة. وهذا يغضبني، ولا أريد أن أشعر هكذا.» أجعل الشخص يعرف كيف تشعر حتى يستطيع مناقشته معك وتصل إلى حل. لا تسمح للخبيثة أن تنسل إليك بطول فترة الغضب. حل المشاكل بأقرب فرصة ممكنة - قبل نهاية اليوم إذا أمكن.

وقاية رقم اثنين: «لا تعطوا إبليس مكاناً.» كلنا نواجه تجربة عندما نغضب. يأتي إبليس عندما نكون غاضبين ويستخدم ذلك الغضب ليهدم العلاقات. انه متخصص في احداث الإضرار، لهذا تجنب التقليل من شأن الانفعال الرديء. تعامل معه بحكمة لأن الغضب الذي لا يعبر عنه أو لا يفحص يعطي لإبليس باباً مفتوحاً في حياتك. هذا يعادل إقامة خيمة التي منها يقوم بعملياته. لا تعطي إبليس مكاناً.

أعطانا الله إياه. يمكن أن نغضب أحياناً، وقد وضع يسوع هذه الحقيقة. عندما يخالف الناس كلمة الله جهرًا ويتباهى بالخبيثة، يجب أن نغضب. عندما ينجس اسم الله، علينا أن نغضب. عندما نرى الناس يسيئون معاملة الآخرين، يكون الغضب الاستجابة الصحيحة. أحياناً يجب على شعب الله أن يختبروا الغضب العادل. الاختبار لمعرفة الغضب العادل هو: إن كان هذا يغضب الله، يجب أن يغضب شعب الله أيضاً.

لسوء الحظ، ليس غضبي كله من هذا النوع. عندما أغضب أحياناً، لا تكون له صلة مع الله. بل يتعلق بي - أنا انيتي أو كبريائي أو غروري. أنذر بولس عن مثل ذلك النوع من الغضب. الغضب الذي يأتي نتيجة الأناية والغرور وخدمة النفس بالنفس، لا يجب أن يكون له مكاناً في حياة أبناء الله.

الغضب الذي يأتي نتيجة لخدمة النفس بالنفس، قد يخرب احتفال أو تجمع عائلي في لحظات قليلة فقط. قد يخرب زواج ويدمر صداقات ويجعل العداوة حقيقة بين الرفاق المسيحيين في الكنيسة المحلية نفسها.

ما هي الطريقة الصحيحة للغضب؟ كن مدركاً، وأعرف الفرق بين نوع الغضب العادل والنوع الشرير.

كن بأمان

كلم بولس المسيحيين في أفسس قائلاً: «اغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم ولا تعطوا إبليس مكاناً» (أفسس ٤: ٢٦ و ٢٧). لقد أعطى وقايتين من الغضب:

وقاية رقم واحد هي: «لا تجعل الغضب يدوم.» لا تطل من تأثير الغضب. «لا تغرب الشمس على غيظكم.» قال بول فاولكنر عن شخص يهيج زوجته عادة، ولا يستطيع أن يكف عن ذلك. على سبيل المثال، كان يضع من حين إلى آخر قطاعات بصل في الثلاجة، وكان يظن بان هذا يعمل على إمتصاص الروائح من الثلاجة. وبسبب ذلك، كان لزوجته أن تنظف الثلاجة كلها لتزيل رائحة البصل. هذا يجعلها

الخلاصة

ما هي الطريقة الصحيحة للغضب؟ كن صادقاً - تعلم أن تعبر عن التفاعل بطريقة بناءة كي تصرف عن الغضب. كن مدركاً - تعلم الفرق بين الغضب العادل والغضب الشرير. كن بأمان - طبق الوقاية التي أعطانا الله في كلمته للتعامل مع الغضب. يختلف الناس بطرق كثيرة. ولكننا أيضاً مشتركين في الكثير. إحدى الصفات التي

نشترك فيها معاً هي الغضب. إن كان يسوع ربك، فهو لا يرضي بأي شيء أقل من أن يتسيد على غضبك. عندما يأتي شيء الذي يغضب الله، ينبغي أن يغضبك ويحثك لتقوم بعمل تقي. ومن جانب آخر، عندما ينفجر الغضب بسبب الكبرياء أو الأنانية أو سوء الفهم، يجب أن يجعلك تقوم بسرعة بعمل بناء للانصراف عنه. يتوقع الله هذا من شعبه.

جميع الحقوق محفوظة ٢٠٠٧